

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills in various shades of green, with a dark brown path winding through them. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A small red bird is flying in the sky above the tree. The background consists of light blue and white wavy bands, suggesting a sky or water. The overall style is clean and modern.

# *Gesunde Didaktik*

*Nikolaus Kirstein*

# Gut unterrichten und gesund bleiben?

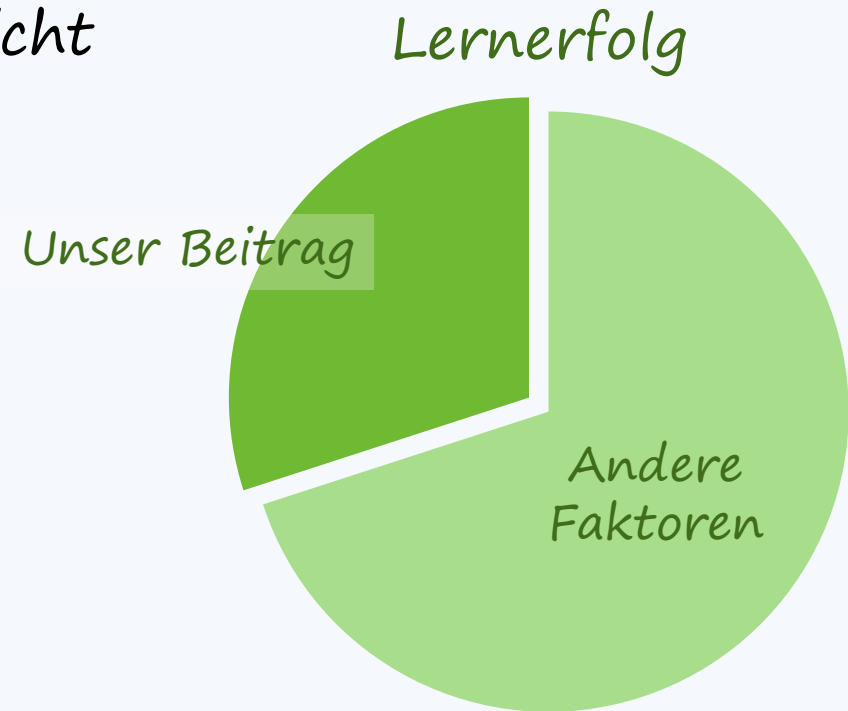
- Die zwei Extreme in der Literatur
  - Pädagogische Gärten Eden
  - Deprimierende Kritiken des Systems
- Die zwei Seiten der Medaille
  - Anstrengungsvermeidung führt zu Zynismus
  - Angestregtes Edutainment hat wenig Effekt
- Das Ziel:

Tägliche Entlastung und besserer Unterricht



# Was ist guter Unterricht?

- LehrerInnen-Beitrag zum Lernerfolg: 20 – 40 %
- H. Meyer's 10 Kriterien für guten Unterricht
  - Klare Strukturierung
  - Hoher Anteil echter Lernzeit
  - Lernförderliches Klima
  - Inhaltliche Klarheit
  - Sinnstiftendes Kommunizieren
  - Methodenvielfalt
  - Individuelles Fördern
  - Intelligentes Üben
  - Transparente Leistungserwartung
  - Vorbereitete Umgebung



# Gesunde Didaktik

- Unterrichtsmethoden,
  - die zu mir passen
  - die den Lernerfolg verbessern
- Stunden,
  - die mit meinen Klassen gelingen
  - die mir Erfolgserlebnisse bieten
- Unterrichtsplanung,
  - die leicht von der Hand geht
  - die Energiereserven für Zwischenfälle einplant



# Tage, die erfreuen

- Vorbereitung als Vorfreude
  1. Ideen am Ende der Stunde notieren
  2. Vorbereitung passgenau
  3. Positive Erwartung zu Stundenbeginn
- Leistungserwartungen zu Jahresbeginn offen legen
- Angst gelassen beobachten



# Gelungene Stunden stärken

- Stundenablauf vorstellen
- Mitsprache ermöglichen
- Entspannungsübungen
  
- Eigenes Interesse einbringen
- Lieben Sie Ihr Fach!
  
- Beobachten statt Testen



# Bürokratie reduzieren

- Eine administrative Aufgabe pro Tag
- Der Rest erledigt sich von selbst

# Lebensraum Schule

- Anti-Kollegen/in umbewerten
- Mehr Profitalk



# Weg zur Verbesserung

- Energiereserven einplanen
- Eine Veränderung pro Jahr
- Vorhabenspyramide







*Tun Sie einfach alles,  
um gute Stunden zu erleben!*

*nikolaus-kirstein.de*